



# 健やかな泉

2025年2月27日  
一宮市立中部中学校  
保健だよりNO. 11



## 今年度1年間を ふり返ってみよう



4月



新しいクラスや  
友だちにはすぐ  
慣れましたか？

5月



連休明け、  
心身の疲れが  
出ませんでしたか？

6月



歯と口の健康に  
気をつけることが  
できましたか？

7月



熱中症対策を  
しっかり  
行えましたか？

8月



夏休み中も  
規則正しい生活が  
できましたか？

9月



スポーツの秋。  
元気に体を  
動かしましたか？

10月



目にやさしい生活を  
心がけましたか？

11月



猫背に  
ならず  
背筋を伸ばして  
いましたか？

12月



感染症対策を  
しっかり  
行えましたか？

1月



いつまでも  
お正月気分が続いて  
いませんでしたか？

2月



ストレスを  
上手に解消  
できましたか？

3月



今年度、心も  
からだも健康に  
過ごせましたか？

### じゅえんりよく 受援力を高める

前回の続きで、お願い上手になる（受援力を高める）ためのトレーニングの方法をお知らせします。少し伝え方を変えるだけ。頼り上手な伝え方のコツは、「敬意」「存在承認」「感謝」を順番に伝えることです。もちろん、できるところからでOK！

#### 1 敬意 あなただから頼みたい

人に頼ろうとするとき、相手はきっと自分が尊敬している人を選んでいるでしょう。誰でもいいのではなく、あなただから頼みたい、ということは相手の名前を呼ぶことで伝わります。「〇〇さん、今ちょっといい？」「▲▲さん、時間ある？」と声をかけることから始めるといいでしょう。

#### 2 存在承認 あなたがいてくれてよかった

頼ることのできる相手、その人がいてくれるだけでうれしいという気持ちを存在承認と言います。「話を聞いてくれてうれしい」「助かっている」と伝えるといいでしょう。相手の何とかしなければという心の負担を軽くすることができます。

#### 3 感謝 ありがとう！

願いが叶っても叶わなくても、感謝の気持ちを伝えましょう。具体的に「何に」感謝しているのかを伝えるのがポイントです。話を聞いてもらった後は、「話を聞いてくれて楽になった。ありがとう」と、自分の気持ちを伝えられるとベストです。

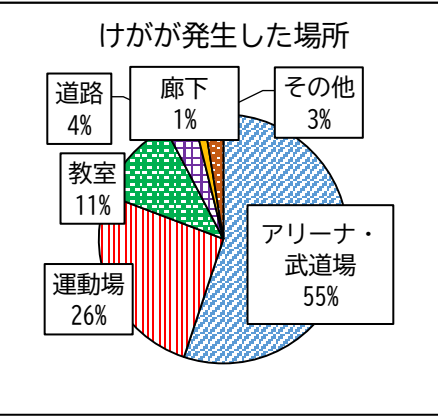
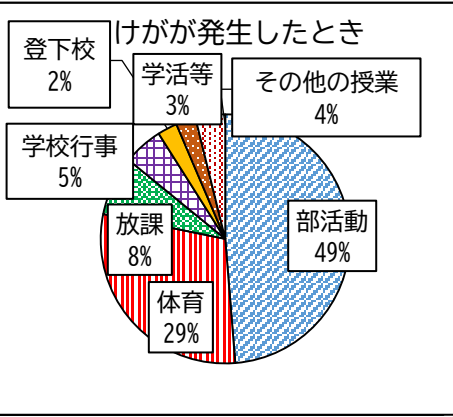
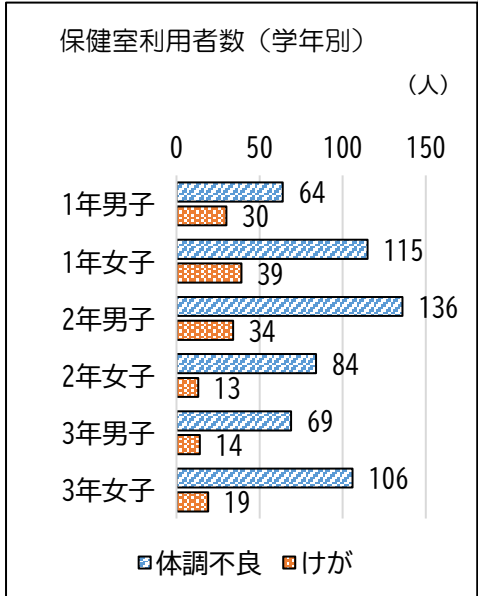
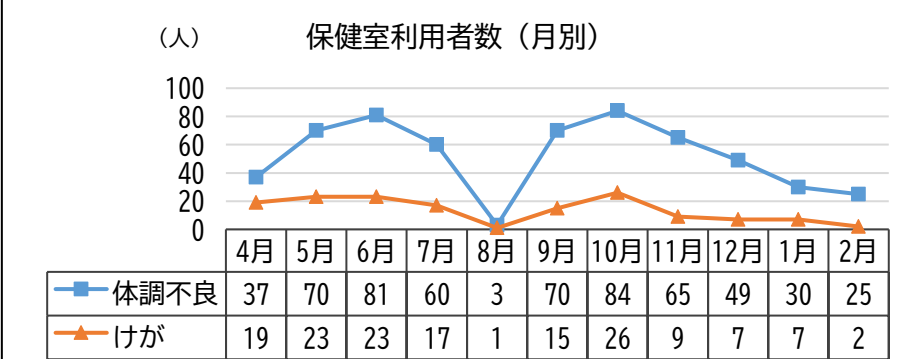
# 脳貧血に注意

脳貧血とは、急に起き上がる、立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れず、脳が酸欠状態になることを言います。症状として、ふらつき、めまい、頭痛などの他、まれに失神やけいれんが起きることもあります。青桃会や卒業式、その練習などの際に脳貧血になる人がときどきいるので注意が必要です。寝不足や疲労などが原因になりやすいので、まずはしっかり体調を整えておくようにしましょう。もし、なってしまったら、すぐに座って周りの人に先生を呼んでもらいましょう。すぐに休めば早く回復するので無理をしないで、すぐに知らせてください。



もし近くで倒れそうな人がいたら・・・  
バタン!と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、とても危険です!  
まわりの人たちが 支えてあげながら寝かせてあげてください。  
さわがず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。

## 2024.4.1~2025.2.14 保健室利用状況



あなたは1年間健康に過ごせましたか?  
体調管理やけが予防の参考にしてください。

